

Ēdienkarte**5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 26.10.2020.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	250		17.62	20.36	56.20	478.63
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu 70gr	70		0.96	3.56	4.03	49.52
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				26.47	28.23	103.35	771.09
KOPĀ: 100%				26.47	28.23	103.35	771.09
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 113.5 grami					
Pievienotais cukurs 18.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Otrdiena, 27.10.2020.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		12.86	19.74	12.46	280.72
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		1.33	2.63	3.86	44.67
K-162/2	Burkānu-kukurūzas salāti	70		1.05	3.68	7.02	68.61
K-905	Karkadē dzēriens	200		0.01	0.00	14.97	59.96
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				21.52	27.32	93.15	714.27
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 76.75 grami					
Pievienotais cukurs 15.85 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Trešdiena, 28.10.2020**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/1 (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	100		9.27	17.39	4.29	211.36
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		8.84	2.04	48.96	233.24
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	70		0.52	3.53	3.13	46.24
K-941	Upeņu kompots	200		0.20	0.04	19.42	78.86
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				26.60	27.27	99.50	734.10
KOPĀ: 100%				26.60	27.27	99.50	734.10
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 74 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Ceturtdiena, 29.10.2020**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /		75	10.69	8.77	1.21	126.75
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/1 (*A 01))</i>	1	70	0.85	7.94	3.50	88.48
K-138/2	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-924	Ābolu kompots		200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>		30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2112	Skolas auglis		100	0.40	0.80	9.80	48.00
				21.75	24.85	101.49	711.23
KOPĀ: 100%				21.75	24.85	101.49	711.23
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 64 grami					
Pievienotais cukurs 18.7 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 14 grami			
Augļi un ogas 131.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Piektdiena, 30.10.2020**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-401/1	Vistas gaļas plovš/ <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	250		15.59	15.49	73.62	501.97
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	70		1.00	3.57	6.72	62.96
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	40		2.72	5.08	27.92	168.40
K-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				27.48	29.21	141.76	945.73
KOPĀ: 100%				27.48	29.21	141.76	945.73
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeni 104.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				24.76	27.38	107.85	775.28
KOPĀ:				123.82	136.88	539.25	3876.42
Pievienotais sāls 4.75 grami		Dārzeni 432.95 grami					
Pievienotais cukurs 73.45 grami		Gaļa, zivs 278 grami		Piena produkti 654 grami			
Augļi un ogas 373.5 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta